Cyfeiriad anhysbys:

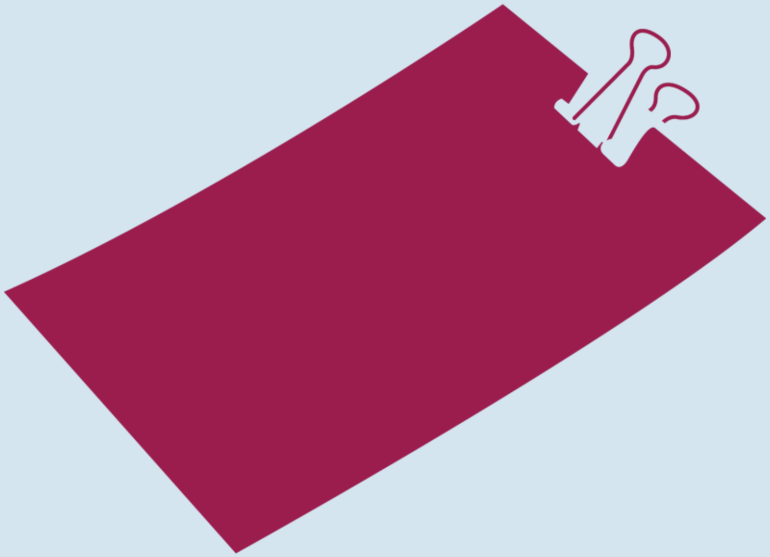
Sut gall Llywodraeth Cymru wneud gwasanaethau post yn hygyrch i bawb



cyngor ar bopeth
citizens advice

Amy Dutton
Naomi Graves

Cynnwys



Crynodeb

Mae ymchwil Cyngor ar Bopeth wedi dangos, ers 2010, bod 1 o bob 10 person yng Nghymru wedi bod trwy gyfnod pan nad oedden nhw'n gallu derbyn eu post eu hunain.[1] Mae hyn naill ai oherwydd nad oes ganddyn nhw gyfeiriad, eu bod yn symud o un lle i'r llall yn aml neu fod rhywun yn rhyng-gipio eu post.

Mae'r broblem hon yn effeithio'n anghymesur ar bobl sydd ar gyrion cymdeithas. Mae pobl ddigartref, goroeswyr cam-drin domestig, Sipsiwn a Theithwyr a phobl sy'n byw mewn tai ansefydlog fel cychod yn llawer mwy tebygol o wynebu'r problemau hyn. Mae llythyrau coll yn achosi niwed sylweddol i bobl. Mae hyn yn cynnwys colli allan ar wasanaethau gofal iechyd, budd-daliadau, tai a chyfleoedd cyflogaeth, yn ogystal â cholledion ariannol a dyledion.

Beth yw'r effaith yng Nghymru?

Nid problem fach yw hon. Mae llawer o bobl yn byw yng Nghymru a allai fod yn wynebu mwy o risg o beidio derbyn gwybodaeth a gwasanaethau pwysig gan na allan nhw gael mynediad at eu post eu hunain neu gan nad oes ganddyn nhw gyfeiriad sefydlog.

Aseswyd bod tua **12,400 o aelwydydd** yng Nghymru yn ddigartref yn 2019/20.[2]

Amcangyfrifir bod 5.5% y bobl yng Nghymru a Lloegr wedi profi cam-drin domestig yn ystod y flwyddyn ddiwethaf. Yng Nghymru, mae hyn yn cyfateb i 141,700 o bobl.[3]

Yr ateb yng Nghymru

Dylai Llywodraeth Cymru dreialu gwasanaeth 'Cyfeiriad a Chasglu', a ddarperir mewn swyddfeydd post, i sicrhau bod gan bobl gyfeiriad diogel i'w ddefnyddio a lle diogel i gasglu eu post.

Bydd mynediad at bost yn hanfodol i lawer o bobl, i'w helpu i wella o sioc ariannol y pandemig coronafeirws. Gall Llywodraeth Cymru hyrwyddo'r angen am fynediad cyfartal at bost drwy sicrhau cyllid ar gyfer cynllun peilot o wasanaeth 'Cyfeiriad a Chasglu' i helpu pobl i ailsefydlu eu hunain cyn gynted â phosibl.

Mae hyn yn bwysig i bobl yng Nghymru

Mae 3 o bob 4 person yng Nghymru yn dweud bod y post yn bwysig ar gyfer rhai agweddau ar fywyd

Mae 3 o bob 4 person yng Nghymru yn cefnogi datblygiad gwasanaeth 'Cyfeiriad a Chasglu' a ariennir yn gyhoeddus

1. O arolwg cynrychiadol o oedolion yn y DU, a gynhaliwyd gan NatCen. 2. Datganiad Ystadegol Cyntaf, Digartrefedd yng Nghymru, 2019-20, Tachwedd 2020, 3. Y Swyddfa Ystadegau Gwladol, cyffredinrwydd cam-drin domestig a nodweddion dioddefwyr - Tablau Atodiadau, Tachwedd 2020

Mewn rhifau

Yng Nghymru

Mae 3 o bob 4
person yng Nghymru yn dweud bod y post yn bwysig ar gyfer rheoli rhai agweddau ar fywyd

Mae 2 o bob 3
person yng Nghymru yn dweud y bydden nhw'n teimlo eu bod wedi'u torri i ffwrdd o gymdeithas os na allent anfon neu dderbyn post.[4]

Mae 4 o bob 5
person yng Nghymru yn dweud ei bod hi'n bwysig bod pobl sy'n ddigartref yn gallu cael mynediad at wasanaethau hanfodol

Mae 3 o bob 4
person yng Nghymru yn cefnogi datblygiad gwasanaeth 'Cyfeiriad a Chasglu'

4. Ofcom, https://www.ofcom.org.uk/research-and-data/data/statistics/stats21, www.ofcom.org.uk/__data/assets/excel_doc/0029/214589/Residential-postal-tracker-Q1-Q4-2020-tables.xlsx, C3 Tabl 56

Ers 2010, mae **7 miliwn o bobl yn y DU** wedi methu â derbyn eu post

Mae hyn yn cynnwys:

- **8 o bob 10** person sydd wedi **cysgu allan**
- **Hanner goroeswyr cam-drin domestig**
- **7 o bob 10** person sydd wedi byw mewn **llety dros dro**
- **82%** y bobl sydd wedi byw yn y gymuned **Sipsiwn a Theithwyr**

Gall y canlyniadau fod yn ddifrifol:

Mae 4.7 miliwn o bobl wedi methu â defnyddio gwasanaethau allweddol

Mae 3.6 miliwn o bobl wedi colli apwyntiadau gofal iechyd

Mae 1.8 miliwn o bobl wedi colli cyfleoedd cyflogaeth

Mae 3 miliwn o bobl wedi bod ar eu colled yn ariannol - £850 y pen ar gyfartaledd

2. Pam mae gwasanaethau post yn bwysig i bobl yng Nghymru

Mae post yn hanfodol ar gyfer rheoli bywyd o ddydd i ddydd

Yn 2021, **mae 3 o bob 4 person yng Nghymru yn dweud bod gwasanaethau post yn bwysig** ar gyfer rheoli rhai agweddau ar eu bywydau o ddydd i ddydd.

Er bod gwasanaethau'n symud ar-lein, mae post yn dal i fod yn angenrheidiol i lawer. Gall llythyrau fod yn hollbwysig wrth ddefnyddio gwasanaethau hanfodol, rheoli eich arian a chadw mewn cysylltiad â theulu a ffrindiau.

Cael mynediad at wasanaethau

Mae 62% y bobl yng Nghymru yn dweud bod llythyrau'n bwysig o ran eu helpu i ymgysylltu â gwasanaethau hanfodol.

Mae nifer sylweddol o ddarparwyr gwasanaethau hanfodol, o gwmnïau cyfleustodau i'r llywodraeth, yn cyfathrebu drwy'r post yn unig.

Mae 2 o bob 3 pherson yn derbyn rhyw fath o gyfathrebu gan wasanaethau iechyd drwy'r post *yn unig.*

Mae post wedi bod yn arbennig o bwysig ar gyfer cael mynediad at wasanaethau gydol **COVID-19.**

Mae'n bosibl bod methu â derbyn llythyrau wedi golygu bod pobl wedi methu â derbyn negeseuon iechyd y cyhoedd neu lythyrau brechu pwysig.

Rheoli eich arian

Mae bron i hanner y bobl yng Nghymru yn dweud bod llythyrau'n bwysig ar gyfer rheoli eu harian.

Heb fynediad at eu post, byddai dros 1 o bob 3 person yn ei chael hi'n anodd rheoli eu harian, neu'n methu â gwneud hynny. Mae hyn yn cynnwys deall a rhoi sylw i filiau, cadw cofnodion a chael help gyda'u sefyllfa ariannol.

Mae 41% y bobl yn dweud mai derbyn gwybodaeth ariannol drwy lythyr yw eu dewis cyntaf.

Pobl **ar incwm isel** fyddai'n cael y mwyaf o drafferthion heb bost, **gyda 47% yn dweud y bydden nhw'n cael trafferth** neu'n methu â rheoli eu harian heb fynediad at eu llythyrau.

Mae incwm pobl wedi bod yn gostwng oherwydd yr argyfwng coronafeirws. Mae'n hanfodol bwysig bod pobl yn gallu rheoli eu harian yn y ffordd sy'n gweddu orau iddyn nhw.

Mae post yn helpu pobl i *gadw mewn cysylltiad*

Mae 47% y bobl yng Nghymru o'r farn bod llythyrau'n bwysig er mwyn cadw mewn cysylltiad â'u teulu a'u ffrindiau.

Mae llythyrau yn arbennig o bwysig i rai grwpiau, gan gynnwys y rhai sydd wedi'u hallgáu'n ddigidol. Mae chwarter y bobl o gefndiroedd Pobl Dduon a Lleiafrifoedd Ethnig yn dibynnu ar bost i gadw mewn cysylltiad ag anwyliaid, tra bod 1 o bob 3 pherson anabl yn dweud bod post yn hanfodol ar gyfer eu bywyd bob dydd.

Mae cadw mewn cysylltiad yn arbennig o bwysig ar hyn o bryd, gyda llawer yn teimlo'n ynysig oherwydd y pandemig coronafeirws.

I rai pobl, gallai cyfeiriad post agor y drws i aros mewn cysylltiad ag anwyliaid a chymdeithas.

"Rwyf wedi profi digartrefedd fy hun ac mae'n anodd iawn cael gafael ar gymorth heb gyfeiriad post, doeddwn i ddim yn gallu gwneud cais am swyddi ac ati heb gyfeiriad post, felly doeddwn i ddim yn gallu dod allan o'r sefyllfa yn rhwydd." - Alex

'Mae pobl heb gyfeiriad sefydlog yn syrthio drwy'r rhwyd'

Ers 2010, nid yw 12% y bobl yn y DU wedi gallu cael mynediad at wasanaethau gan nad oes ganddyn nhw gyfeiriad i'w roi ar geisiadau

Mae'r gwasanaethau pwysicaf yn gofyn am gyfeiriad i gofrestru, hyd yn oed os na fyddan nhw byth yn anfon llythyr drwy'r post.

- Mae banciau yn gofyn am gyfeiriad i ddilysu deiliad y cyfrif pan fyddant yn agor cyfrif
- Gall hawlwyr reoli Credyd Cynhwysol ar-lein, ond mae angen iddyn nhw roi eu cod post i wneud cais
- Mae ysgolion yn gofyn am gyfeiriad i sicrhau bod y plentyn yn y dalgylch
- Mae rhai cyflogwyr yn gofyn am gyfeiriad pan fo rhywun yn gwneud cais am swyddi
- Mae rhai gwasanaethau, fel meddygfeydd teulu, yn dweud bod modd cofrestru heb gyfeiriad ond, mewn gwirionedd, yn aml nid yw hyn yn digwydd.

Mae hyn yn allgáu pobl heb gyfeiriad sefydlog gan ei fod yn eu cloi allan o wasanaethau hanfodol bob dydd.

3. Pwy sydd ddim yn derbyn eu post?

Mae pobl yn ei chael hi'n anodd derbyn eu post am dri rheswm

1. Does ganddyn nhw ddim cyfeiriad.
2. Maen nhw’n symud o un lle i’r llall yn aml.
3. Mae eu post yn cael ei ryng-gipio

Ers 2010, mae 1 o bob 10 person yng Nghymru wedi bod trwy gyfnod ble nad oedden nhw’ n gallu derbyn eu post.[5]

Er y gall unrhyw un wynebu problemau o ran derbyn ei bost ar wahanol adegau, mae pobl yn aml yn methu â derbyn eu post am fod eu sefyllfa fyw yn anniogel, yn ansicr neu'n annhraddodiadol.



5. O arolwg cynrychiadol o oedolion yn y DU, a gynhaliwyd gan NatCen, 6. Datganiad Ystadegol Cyntaf, Digartrefedd yng Nghymru, 2019-20, Tachwedd 2020, 7. Llywodraeth Cymru, Darpariaeth llety digartrefedd a chysgu allan: Rhagfyr 2020 (fel ym mis Mawrth 2021)

1. Nid oes gan lawer o bobl gyfeiriad

Dywedodd 4 o bob 10 person a oedd yn cael trafferth derbyn post mai'r ffaith nad oedd ganddyn nhw gyfeiriad sefydlog oedd y rheswm.

Dyw’r bobl hyn ddim yn gallu derbyn post gan nad oes ganddyn nhw gyfeiriad ar gyfer anfon llythyrau iddo.

Mae hon yn broblem yn benodol i bobl ddigartref sy'n cysgu allan. Mae 80% o'r bobl sydd wedi cysgu allan a 69% o'r rhai sy'n byw mewn llety dros dro yn dweud eu bod yn cael problemau o ran derbyn post.

Dywedodd 55% o'r bobl yn y DU a oedd yn cael trafferth derbyn post wrth gysgu allan mai'r rheswm am hynny oedd nad oedd ganddyn nhw gyfeiriad sefydlog.

Yng Nghymru yn 2019/20, roedd dros 2,300 o aelwydydd yn byw mewn llety dros dro[6] ac, ym mis Rhagfyr 2021, amcangyfrifodd cynghorau lleol yng Nghymru fod dros 60 o bobl yn cysgu allan.[7] Mae'n debygol bod llawer o'r rhain yn ei chael hi'n anodd cael mynediad at wybodaeth a gwasanaethau o ganlyniad i'r ffaith nad oes ganddyn nhw gyfeiriad sefydlog neu nad ydyn nhw’n gallu cael mynediad at eu post.

“Roedd hi'n anodd chwilio am waith gan fod pawb eisiau postio'r cais, a doedd gweithwyr iechyd ddim yn gallu cysylltu â mi gan nad oedd gen i ffôn na chyfeiriad" - Dawn

2. Mae symud o un lle i'r llall yn aml yn ei gwneud hi'n anodd i bobl dderbyn post

Mae bron i hanner y bobl nad ydyn nhw'n gallu derbyn post yn dweud mai'r rheswm am hynny yw eu bod yn symud o un lle i'r llall yn aml.

Pan fydd pobl yn symud o un lle i'r llall yn aml, mae eu cyfeiriad yn newid drwy'r amser. Efallai y byddan nhw'n rhoi cyfeiriad y lle y maen nhw'n aros ar hyn o bryd i ddarparwr gwasanaethau, ac yna symud i rywle arall wythnos yn ddiweddarach. Yna, bydd y gwasanaeth yn anfon llythyrau i'r hen gyfeiriad a does dim modd i'r person gael mynediad ato mwyach.

Mae hyn yn effeithio'n benodol ar rai grwpiau:

- Pobl ddigartref sy'n byw mewn llety dros dro, neu sy'n symud o un lle i'r llall rhwng cartrefi ffrindiau ac aelodau o'r teulu
- Mae 4 o bob 5 person yn y gymuned Sipsiwn a Theithwyr wedi cael problemau yn derbyn eu post
- Mae pobl sy'n byw mewn cartrefi sy'n symud, fel cychod neu garafannau, yn llawer mwy tebygol o gael problemau derbyn post

"Pan oeddwn i'n symud rhwng soffas gwahanol ffrindiau, roeddwn i'n newid cyfeiriad yn gyson gyda chwmnïau roeddwn i'n delio â nhw, ac roedd hyn yn achosi pob math o drafferthion i mi." - Helen

3. Mae rhyng-gipio post yn broblem ddifrifol

Mae 1 o bob 3 pherson nad ydyn nhw'n gallu derbyn post yn dweud mai'r rheswm am hynny yw bod rhywun yn ei ryng-gipio.

Mae hyn yn golygu bod rhywun arall yn mynd â'ch post ac yn ei guddio, ei agor, ei ddarllen, ei ddinistrio neu'n eich atal rhag cael mynediad ato.

'Mae'r broblem hon yn effeithio'n enwedig ar oroeswyr cam-drin domestig, pobl mewn tai amlfeddiannaeth a'r rhai sy'n byw mewn cychod neu safleoedd carafannau.

Canfu ein hymchwil flaenorol bod post hanner goroeswyr cam-drin domestig yn cael ei ryng-gipio gan y sawl sy'n eu cam-drin.

Bydd y sawl sy'n cam-drin yn aml yn defnyddio post fel ffordd o stelcio, aflonyddu ac arfer rheolaeth bellach drwy orfodaeth. Gall hyn gael effaith ddifrifol iawn effeithiau ar oroeswyr.

"Rwy'n cael llawer o lythyrau na fyddwn i am i aelodau o'r teulu eu hagor, ond bydda i bob amser yn darllen fy mhost ar ôl pawb arall gartref. Does gen i ddim preifatrwydd." - Jamie

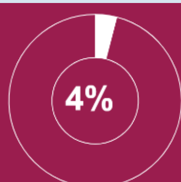
Grwpiau ar gyrion cymdeithas sy'n cael eu heffeithio fwyaf gan ansicrwydd post

Mae pobl mewn sefyllfaoedd byw anniogel, ansicr neu annhraddodiadol yn fwy tebygol o gael trafferthion o ran cael mynediad at eu post. Mae hyn yn cynnwys pobl ddigartref, goroeswyr cam-drin domestig a phobl o gymunedau Sipsiwn a Theithwyr. Mae pobl sy'n cael problemau derbyn eu post hefyd yn fwy tebygol o fod ar incwm is, yn anabl, yn iau, o gefndir Pobl Dduon, Asiaidd neu Leiafrifoedd Ethnig ac yn rhentu.

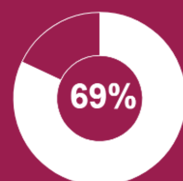
Mae problemau derbyn post yn effeithio'n anghymesur ar bobl mewn sefyllfaoedd byw anniogel, ansicr ac annhraddodiadol:



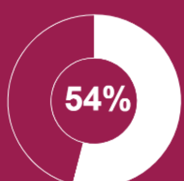
y bobl sydd wedi **cysgu allan**



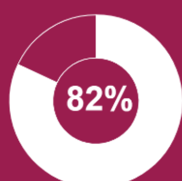
y bobl mewn **sefyllfaoedd byw diogel**



y bobl sydd wedi byw mewn **llety dros dro**



y bobl sydd wedi **dioddef cam-drin domestig**



y bobl yn y **gymuned Sipsiwn a Theithwyr**



y bobl sydd wedi byw mewn **parc carafanau**

Digartrefedd a cham-drin domestig yng Nghymru

Mae peidio â gallu derbyn llythyrau yn dwysáu rhwystrau eraill y mae pobl ar y cyrion yn eu hwynebu yn eu bywydau bob dydd. Mae'r argyfwng coronafeirws hefyd wedi gwaethygu llawer o'r anawsterau y mae pobl yn eu hwynebu.

Er bod Llywodraeth Cymru wedi cymryd camau i amddiffyn pobl rhag cael eu troi allan a digartrefedd ar y stryd yn ystod yr argyfwng coronafeirws, mae llawer yn dal i fyw mewn tai ansicr. Bu cynnydd hefyd yn y galw am wasanaethau cam-drin domestig yn ystod y cyfyngiadau symud, gan wneud mynediad at bost a gwasanaethau hanfodol yn bwysicach fyth yn ystod y cyfnod hwn.[8]

Cam-drin domestig yng Nghymru

Amcangyfrifir bod 5.5% o oedolion rhwng 16 a 74 oed yn y DU wedi profi cam-drin domestig yn ystod y flwyddyn ddiwethaf.[9]

Yng Nghymru, mae hyn yn cyfateb i 141,700 o bobl.

Yng Nghymru, yn ystod y cyfyngiadau symud, bu cynnydd o 49% yn nifer y galwadau i linell gymorth genedlaethol Cymru, Byw Heb Ofn.[10]

Digartrefedd yng Nghymru yn 2019/20

Aseswyd bod tua 12,400 o aelwydydd yng Nghymru yn rhai digartref.[11]

Roedd bron i 10,000 o aelwydydd dan fygythiad o ddigartrefedd.

Roedd 2,300 o aelwydydd yng Nghymru yn byw mewn llety dros dro.

8. Y Swyddfa Ystadegau Gwladol, Domestic abuse during the coronavirus (COVID-19) pandemic, England and Wales, (Tachwedd 2020), 9. Y Swyddfa Ystadegau Gwladol, Domestic abuse prevalence and victim characteristics - Appendix tables, Tachwedd 2020, 10. Gofal Cymdeithasol Cymru, Trais a cham-drin domestig – arweiniad i weithwyr proffesiynol, Rhagfyr 2020, 11. Datganiad Ystadegol Cyntaf, Digartrefedd yng Nghymru, 2019-20, Tachwedd 2020

4. Gall peidio â derbyn llythyrau achosi canlyniadau difrifol

Gall peidio â derbyn llythyrau achosi canlyniadau difrifol

Gall methu â derbyn llythyrau effeithio ar sawl agwedd ar fywyd bob dydd. Yn aml, gall hyn waethygu pa mor agored i niwed yw pobl yn barod a'u hatal rhag cael mynediad at y gwasanaethau sydd eu hangen arnyn nhw pan fydd eu hangen arnyn nhw. Mae ymchwil Cyngor ar Bopeth wedi dangos, o ganlyniad i broblemau o ran cael mynediad at bost, y gallai pobl ei chael hi'n anodd ymgysylltu â gwasanaethau hanfodol, wynebu anhawster wrth gael mynediad at ofal iechyd a bod ar eu colled yn ariannol.

Heb fynediad at bost na chyfeiriad, mae pobl yn ei chael hi'n anodd cael gafael ar wasanaethau hanfodol

Mae nifer sylweddol o ddarparwyr gwasanaethau yn anfon dyddiadau apwyntiadau yn y post. Felly, mae problemau derbyn post yn gallu golygu colli apwyntiadau, gan ei gwneud hi'n anodd i bobl ymgysylltu â'r gwasanaethau sydd eu hangen arnyn nhw. Heb gyfeiriad, mae pobl hefyd yn ei chael hi'n anodd cael mynediad at fancio, cyflogaeth, gofal iechyd a gwasanaethau budd-daliadau.

Rydym wedi clywed gan bobl ddigartref sydd wedi colli cynnig o dŷ oherwydd eu bod ddim wedi derbyn eu llythyrau, goroeswyr cam-drin domestig nad ydyn nhw'n gallu cael mynediad at gymorth gan fod eu llythyrau wedi'u cuddio a phobl sydd ddim wedi derbyn llythyrau apwyntiad canolfan waith neu sydd wedi methu â chofrestru gyda gwasanaethau cymorth o ganlyniad.

Mae 2 o bob 3 pherson yng Nghymru (62%) yn dweud bod llythyrau'n bwysig i'w **helpu i ymgysylltu â gwasanaethau hanfodol.**

Nid yw 1 o bob 8 oedolyn yn y DU wedi gallu cael mynediad at wasanaethau hanfodol gan nad oes ganddyn nhw gyfeiriad i'w roi ar geisiadau.

Mae 85% y bobl yng Nghymru yn credu **ei bod hi'n bwysig bod pobl heb gyfeiriad sefydlog yn gallu cael mynediad at wasanaethau hanfodol**

Stori Rani

Mae Rani yn ddigartref ac, ar hyn o bryd, mae'n symud rhwng soffas gwahanol ffrindiau yn y Canolbarth. Ar gyfer ei gais am fudd-daliadau, defnyddiodd Rani gyfeiriad 'dan ofal'. Oherwydd hyn, ni welodd Rani lythyr yn nodi'r amser a'r dyddiad ar gyfer asesiad budd-daliadau dros y ffôn. O ganlyniad, roedd yn rhaid i Rani aros yn hirach am asesiad ac ni allai gael mynediad at gymorth ariannol hanfodol bwysig.

Roedd Rani hefyd yn ceisio cael cymorth gan sefydliad lleol i helpu i gael mynediad at dŷ preifat. Yn anffodus, ni allai gofrestru gyda'r gwasanaeth hwn gan na allai ddarparu dull adnabod na chyfeiriad sefydlog. I Rani, mae canlyniadau bod heb gyfeiriad neu le i dderbyn post wedi ei gwneud hi'n anodd iddo gael yr help sydd ei angen arno ar adeg anodd.

Mae problemau o ran derbyn post yn effeithio ar iechyd pobl

Mae dros hanner y bobl sydd wedi cael trafferth derbyn eu post wedi colli apwyntiadau sy'n gysylltiedig ag iechyd o'r herwydd.

Mae hynny'n golygu bod 3.6 miliwn o bobl yn y DU wedi colli o leiaf un apwyntiad gofal iechyd, os nad mwy, yn ystod y 10 mlynedd diwethaf. Mae hyn yn cael effaith ganlyniadol enfawr ar y GIG hefyd – cafodd bron i 1.5 miliwn o apwyntiadau cleifion allanol ledled Cymru eu colli dros y pum mlynedd diwethaf, gan gostio hyd at £240 miliwn.[12]

Rydym yn gwybod bod gwasanaethau iechyd, fel meddygfeydd teulu neu ysbytai, yn defnyddio post i gysylltu â chleifion am apwyntiadau, canlyniadau a gwybodaeth bwysig arall. Mae methu â derbyn llythyrau gan y gwasanaethau iechyd yn golygu bod pobl yn colli gwybodaeth bwysig sy'n gysylltiedig â'u cyflwr iechyd neu eu triniaeth.

Mae pobl heb gyfeiriad yn ei chael hi'n anodd cofrestru gyda meddyg teulu

Mae hi i fod yn bosibl i bobl heb gyfeiriad gofrestru gyda meddygfeydd teulu. Fodd bynnag, yn ymarferol, mae pobl ddigartref, ac yn enwedig pobl sy'n cysgu allan, yn wynebu rhwystrau wrth geisio cael mynediad at ofal iechyd gan nad oes ganddyn nhw gyfeiriad sefydlog.

Mae grwpiau ar y cyrion mewn perygl arbennig o golli apwyntiadau iechyd oherwydd nad ydyn nhw'n gweld eu llythyrau

O'r rhai a oedd yn cael trafferth i dderbyn post, roedd colli apwyntiadau meddygol yn ganlyniad i:

- 3 o bob 5 goroeswr cam-drin domestig
- 2 o bob 3 sy'n cysgu allan
- 4 o bob 5 aelod o'r gymuned Sipsiwn a Theithwyr



12. BBC News, https://www.bbc.co.uk/news/uk-wales-49263455, (cyrchwyd ym mis Chwefror 2021)

Heb bost, mae pobl yn colli cyfleoedd am swyddi a thai - ac yn ei chael hi'n anodd ailsefydlu eu hunain

Heb fynediad diogel, dibynadwy a fforddiadwy at eu post, mae pobl yn wynebu problemau ymarferol, ariannol ac iechyd

Ar gyfer grwpiau ar y cyrion, mae methu â chael mynediad at bost yn ymwreiddio'r rhwystrau y maen nhw eisoes yn eu hwynebu. Gall diffyg mynediad at bost waethygu eu sefyllfa ariannol, eu cyflwr iechyd neu eu hatal rhag sicrhau tŷ neu swydd newydd.

Mae bron i hanner y bobl yng Nghymru yn dweud bod post yn bwysig ar gyfer rheoli eu harian



Mae llythyrau na chafodd eu derbyn yn arwain at golledion ariannol

Mae'r niwed ariannol y mae pobl yn ei wynebu yn amrywio yn dibynnu ar eu sefyllfa fyw:

- Mae pobl **heb gyfeiriad sefydlog**, fel pobl sy'n cysgu allan, yn ei chael hi'n anodd agor cyfrif banc neu dderbyn budd-daliadau.
- Mae pobl sy'n **symud o un lle i'r llall aml**, fel y rhai sy'n symud rhwng soffas ffrindiau, yn aml yn colli llythyrau pwysig ac yn gallu ei chael hi'n anodd rheoli eu harian ac unrhyw ddyled sydd ganddyn nhw o'r herwydd. Gall llythyrau am apwyntiadau'r Ganolfan Waith na chafodd eu gweld arwain at golledion ariannol ar ffurf sancsiynau budd-daliadau.
- I bobl mae eu **post yn cael ei ryng-gipio**, fel y rhai sy'n dioddef cam-drin domestig, gall y sawl sy'n gwneud hyn guddio llythyrau ariannol pwysig oddi wrthyn nhw, gwneud cais am gredyd yn eu henw gan ddefnyddio gwybodaeth y daw o hyd iddi yn y post neu guddio biliau fel na fyddan nhw'n cael eu talu, gan achosi i oroeswyr fynd i ddyled.

Stori Andy

Mae Andy yn ddigartref ac yn byw ar y strydoedd yn y Gogledd. Weithiau, mae Andy'n aros mewn llety dros dro ond nid oes ganddo gyfeiriad sefydlog. Oherwydd hyn, mae'n cael trafferth derbyn post. Ni welodd Andy lythyr pwysig am ei fudd-daliadau gan ei fod wedi'i anfon i lety gwarchod yr oedd wedi aros ynddo o'r blaen. Roedd peidio â gweld y llythyr hwn yn golygu bod Andy wedi colli dyddiad ad-dalu a chafodd arian ei ddidynnu o'i daliad Credyd Cynhwysol, gan adael Andy heb ddigon o arian am weddill y mis.

5. ‘Cyfeiriad a Chasglu' yw'r ateb

Gwasanaeth '*Cyfeiriad a Chasglu*'

Byddai gwasanaeth 'Cyfeiriad a Chasglu' yn ateb llawer o'r problemau mae pobl yn eu hwynebu pan nad oes ganddyn nhw fynediad at eu post. Mae gwasanaeth 'Cyfeiriad a Chasglu' yn wasanaeth pwrpasol sy'n rhoi mynediad cyfartal at wasanaethau post i bobl mewn sefyllfaoedd byw anniogel, ansicr neu annhraddodiadol. Yn debyg i Flwch Post, byddai'n rhoi cyfeiriad y gall defnyddwyr ei ddefnyddio i gofrestru gyda gwasanaethau ynghyd a lle diogel i gasglu post.

Rhaid i wasanaeth '*Cyfeiriad a Chasglu*':

Alluogi pobl sydd heb fynediad at eu post i'w gasglu

Byddai darparu lleoliad diogel lle gall post gael ei gadw a'i gasglu yn sicrhau mynediad cyfartal at bost. Byddai hyn yn lleihau'r effeithiau niweidiol sy'n dod yn sgil y ffaith nad yw pobl yn gallu derbyn eu llythyrau.

Cael ei ddarparu yn swyddfa'r post

Swyddfa'r post yw'r lleoliad delfrydol ar gyfer gwasanaeth 'Cyfeiriad a Chasglu'. Gyda thros 11,500 o ganghennau a meini prawf mynediad llym, mae swyddfeydd post yn lle cyfleus i'r rhan fwyaf o bobl gasglu eu post. Maen nhw hefyd yn tueddu i fod mewn lleoliadau mwy diogel fel ar y stryd fawr. O ystyried diben cymdeithasol a rôl gymunedol swyddfa'r post, rydym ni'n credu bod y rhwydwaith mewn sefyllfa dda i ddarparu'r math hwn o wasanaeth.

Bod am ddim ac yn hygyrch i'r defnyddiwr

Mae ansicrwydd post yn effeithio ar bobl mewn sefyllfaoedd byw anniogel, ansicr neu annhraddodiadol, sy'n fwy tebygol o fod o gefndiroedd economaidd-gymdeithasol is ac yn ddi-waith. Er mwyn i wasanaeth fel hwn lwyddo i helpu pobl, mae'n hanfodol nad oes cost i'r defnyddiwr. Dylai'r gwasanaeth hwn hefyd osgoi gosod gofynion dogfennau adnabod llym ar ddefnyddwyr, gan y gallai hyn eu hatal rhag gallu cael mynediad ato.

Darparu cyfeiriad diogel y mae modd ei ddefnyddio

Mae goroeswyr cam-drin domestig yn wynebu risg penodol wrth rannu eu cyfeiriad ag eraill. Dyna pam mae hi'n bwysig na ellir defnyddio'r cyfeiriad mae'r gwasanaeth yn ei ddarparu er mwyn olrhain lleoliad y defnyddiwr. Mae'n hanfodol nad yw'n cynnwys manylion y dref y mae'r person yn byw ynddi, na lleoliad y man casglu. Mae hi hefyd yn hanfodol bod y cyfeiriad yn cael ei dderbyn ar geisiadau a chan wasanaethau hanfodol, fel banciau.

13. Post Office Corporate, Post Office Corporate, (cyrchwyd ym mis Chwefror 2021)

Mae pobl yng Nghymru yn cefnogi gwasanaeth 'Cyfeiriad a Chasglu'



Mae 3 o bob 4 person yng Nghymru yn cefnogi datblygiad gwasanaeth 'Cyfeiriad a Chasglu' a ariennir yn gyhoeddus er mwyn darparu mynediad am ddim i gyfeiriad a lle i gasglu post i'r rhai sydd ei angen.

Byddai gwasanaeth 'Cyfeiriad a Chasglu' yn ei gwneud hi'n haws i'r rhai mewn sefyllfaoedd byw anniogel neu ansicr gadw mewn cysylltiad ag anwyliaid, cael mynediad at y gwasanaethau sydd eu hangen arnyn nhw pan fo'r angen yn codi a cheisio ailsefydlu eu hunain ar ôl cyfnod anodd.

Mae 1 o bob 2 berson yng Nghymru yn credu bod angen gwneud mwy i gefnogi pobl sy'n ddigartref neu oroeswyr cam-drin domestig. Mae treialu gwasanaeth 'Cyfeiriad a Chasglu' yng Nghymru yn gam rhagweithiol tuag at wella mynediad at gymorth a fyddai'n helpu pobl i wella eu sefyllfa. Mae ein hymchwil yn dangos bod pobl yng Nghymru yn cydnabod yr angen am wasanaeth 'Cyfeiriad a Chasglu' ac yn cefnogi ei ddatblygiad.

Yr hawl i dderbyn post

Mae llawer o'r rhai sy'n cefnogi gwasanaeth 'Cyfeiriad a Chasglu' yn teimlo bod derbyn post yn hawl a ddylai fod ar gael i bawb.

" [Mae 'Cyfeiriad a Chasglu'] yn rhoi gwell cyfle i'r rhai sydd heb gyfeiriad dderbyn eu post, a allai fod yn rhywbeth mor bwysig â swydd neu wasanaethau hanfodol y mae arnyn nhw eu hangen yn ddybryd."

"Byddwn yn cefnogi hyn gan y dylai pob unigolyn, waeth beth fo'i amgylchiadau, allu cael mynediad at ei bost."

"Rwy'n credu bod gan bawb yr hawl i gael dull o ohebu ag eraill."

Byddai 'Cyfeiriad a Chasglu' yn caniatáu i bobl gysylltu ag asiantaethau a fyddai'n eu helpu

Mae pobl yn tynnu sylw at y ffaith bod y cysylltiad rhwng bod â chyfeiriad, derbyn post a chael mynediad at wasanaethau hanfodol yn un pwysig.

"...[Byddai 'Cyfeiriad a Chasglu'] yn caniatáu i bobl heb gyfeiriad gael cyswllt ag asiantaethau a allai eu helpu, rwy'n credu hefyd y byddai'n atal y bobl mewn angen rhag cael eu hanghofio, felly gallai achub bywydau."

"Mae angen i bawb gael cyfle i wella eu sefyllfa a byddai ['Cyfeiriad a Chasglu'] yn golygu na fyddai unrhyw un yn colli'r cyfle i gael cartref, swydd, apwyntiad ysbyty etc..."

Dylid lleoli gwasanaeth 'Cyfeiriad a Chasglu’ mewn swyddfeydd post

Mae 9 o bob 10 person yng Nghymru sy'n cefnogi 'Cyfeiriad a Chasglu' yn credu y dylai fod wedi'i leoli yn swyddfa'r post.

Mae pobl yn dweud bod swyddfeydd post mewn lleoliadau cyfleus, sy’n hysbys i bobl a bod modd ymddiried ynddyn nhw ac y bydden nhw’n lle priodol ar gyfer gwasanaeth 'Cyfeiriad a Chasglu'.

Mae swyddfa'r post yn gyfleus ac yn dawel

Mae 4 o bob 5 person yng Nghymru yn dweud bod eu swyddfa bost leol mewn lleoliad cyfleus

“[Mae mewn] lleoliad cyfleus a lleoliad lle mae amryw o wasanaethau eisoes ar gael. Mae gan swyddfeydd post rôl gymunedol bwysig yn barod ac nid oes unrhyw stigma ynghlwm wrth ymweld â swyddfa'r post.”

Mae pobl yng Nghymru yn ymddiried ym mrand Swyddfa'r Post

Mae 4 o bob 5 person yng Nghymru yn dweud bod Swyddfa'r Post yn frand dibynadwy.

“Mae pawb yn gwybod am swyddfa'r post a'i bod yn ddibynadwy.”

Mae gwasanaeth 'Cyfeiriad a Chasglu' mewn swyddfeydd post yn gwneud synnwyr gan ei fod yn defnyddio'r seilwaith presennol

“Mae'n ymddangos yn rhesymegol ac yn rhesymol i lythyrau gael eu cyfeirio i swyddfa'r post sy'n delio â phost lleol yn barod.”

“Mae'n lle addas yn yr ardal i unrhyw un fynd. Bydd yn cadw Swyddfa'r Post yn yr ardal leol, pan fo cynifer o leoedd eraill yn cau. Mae'n wasanaeth arbenigol, a gall ddarparu diogelwch ar gyfer eitemau.”

Yn ymarferol:

An Post Ireland - Gwasanaeth Pwynt Cyfeiriad

Ym mis Ebrill 2019, ymunodd An Post - gwasanaeth post cenedlaethol Iwerddon - ag elusennau a darparwyr gwasanaethau i lansio gwasanaeth 'Pwynt Cyfeiriad’ mewn bron i 200 o swyddfeydd post yn Iwerddon.[14] Mae'r gwasanaeth hwn yn cynnig cyfeiriad post personol a gwasanaeth casglu llythyrau am ddim i bobl sy'n ddigartref neu'n byw mewn llety dros dro.

I gael mynediad at y gwasanaeth, gall pobl gynhyrchu cyfeiriad ar-lein heb unrhyw oedi ac maen nhw’n gallu ei newid wedyn os byddan nhw’n yn symud i ardal wahanol. Mae gweithwyr elusennau a gwasanaethau wedi bod yn rhoi cymorth i bobl ddigartref i wneud cais ar-lein. Yn ogystal, nid yw'r cyfeiriad yn defnyddio'r geiriau 'post office', i fynd i'r afael â stigma digartrefedd.

Er mwyn casglu llythyrau, mae angen i'r cwsmer ddangos cerdyn adnabod â llun yn swyddfa'r post. Mae swyddfa'r post yn cadw post am 20 diwrnod, felly rhaid i'r cwsmer gasglu ei bost o fewn yr amserlen hon.

O fewn 6 mis, cofrestrodd 1 o bob 3 pherson digartref yn Iwerddon i gael cyfeiriad post 'Pwynt Cyfeiriad' ac, erbyn hyn, mae o leiaf 50% wedi cofrestru.[16]



14. An Post, Media centre | An Post, (cyrchwyd ym mis Chwefror 2021), 15. The Reputations Agency, An Post, (cyrchwyd ym mis Chwefror 2021), 16. Folk Wunderman Thompson, Address Point, (cyrchwyd ym mis Chwefror 2021)

Beth gall Llywodraeth nesaf Cymru ei wneud?

Dylai Llywodraeth nesaf Cymru dreialu'r gwasanaeth 'Cyfeiriad a Chasglu' i helpu i sicrhau mynediad cyfartal at bost i bobl yng Nghymru.

Argymhelliad

Dylai Llywodraeth nesaf Cymru ymrwymo i dreialu'r gwasanaeth 'Cyfeiriad a Chasglu' mewn rhai swyddfeydd post yng Nghymru.

Dylai Llywodraeth nesaf Cymru arwain y DU drwy hyrwyddo'r gwasanaeth 'Cyfeiriad a Chasglu' i sicrhau mynediad cyfartal at bost a gwasanaethau hanfodol i bobl yng Nghymru.

Dylai'r Gweinidog Cydraddoldebau a'r Gweinidog Tai a Llywodraeth Leol roi blaenoriaeth i 'Cyfeiriad a Chasglu' er mwyn lleihau'r effaith mae'r mater hwn yn ei chael ar grwpiau ar y cyrion, yn enwedig pobl sy'n ddigartref neu sy'n dioddef cam-drin domestig.

Adfer o'r argyfwng coronafeirws

Bydd mynediad at bost yn hanfodol i lawer o bobl, i'w helpu i wella o sioc ariannol y pandemig coronafeirws. Fodd bynnag, mae'r pandemig wedi taflu mwy o bobl i mewn i sefyllfaoedd byw ansicr, sy'n golygu y bydd mwy o bobl yn wynebu problemau o ran derbyn eu post.

Gall unrhyw un nad oes ganddo gyfeiriad, sy'n symud o un lle i'r llall yn aml neu y mae ei bost yn cael ei ryng-gipio wynebu'r problemau hyn.

Fodd bynnag, mae ymchwil Cyngor ar Bopeth wedi dangos bod pobl ddigartref a goroeswyr cam-drin domestig yn cael eu heffeithio'n benodol gan broblemau o ran cael mynediad at eu post a'u bod yn fwy tebygol o beidio gallu defnyddio gwasanaethau a cholli gwybodaeth hanfodol o ganlyniad.

Mae'r canlyniadau sy'n wynebu grwpiau ar y cyrion a grwpiau agored i niwed yng Nghymru yn golygu bod angen ymateb amserol a rhagweithiol i'r mater hwn. Mae mwy na hanner y bobl yng Nghymru yn credu y dylid gwneud mwy i gefnogi pobl sy'n ddigartref a goroeswyr cam-drin domestig, ac mae'r rhan fwyaf yn cefnogi'r angen i wella mynediad at bost a gwasanaethau hanfodol drwy wasanaeth 'Cyfeiriad a Chasglu'.

Mae 3 o bob 4 person yng Nghymru yn cefnogi datblygiad gwasanaeth 'Cyfeiriad a Chasglu'.

Byddai treialu gwasanaeth 'Cyfeiriad a Chasglu' yng Nghymru yn dangos ymrwymiad i leihau'r rhwystrau sy'n wynebu grwpiau â blaenoriaeth, gan gynnwys y rhai sy'n wynebu digartrefedd a phobl y mae cam-drin domestig wedi effeithio

Atodiad

Methodoleg

Mae'r adroddiad hwn yn defnyddio dau ddarn o ymchwil Cyngor ar Bopeth yn bennaf: a) ymchwil a wnaed ym mis Chwefror 2021 i ddeall rôl post i bobl yng Nghymru ac i roi cipolwg ar farn y cyhoedd ar y mater hwn, a b) ymchwil Cyngor ar Bopeth yn 2020 yn archwilio i ba raddau mae pobl yn y DU yn ei chael hi'n anodd cael mynediad at bost a'r effaith mae hyn yn ei chael arnyn nhw.

a) Ymchwil yng Nghymru

Comisiynodd Cyngor ar Bopeth YouGov i gynnal ymchwil arolwg ar-lein ar bwysigrwydd post i bobl yng Nghymru a'u barn am y cymorth sydd ar gael i bobl sy'n ddigartref neu sydd wedi dioddef cam-drin domestig.

Oni nodir yn wahanol, mae ffigurau sy'n cyfeirio at oedolion yng Nghymru yn dod o ymchwil arolwg a gynhaliwyd gan YouGov Plc. Cyfanswm maint y sampl oedd 1,004 o oedolion. Cynhaliwyd gwaith maes rhwng 22 a 25 Ionawr 2021. Cynhaliwyd yr arolwg ar-lein. Mae'r ffigurau wedi'u pwysoli ac yn gynrychiadol o holl oedolion Prydain Fawr (18 oed a hŷn).

Rhoddodd atebion testun agored gipolwg i ni ar y rhesymau pam roedd aelodau'r cyhoedd yn teimlo bod post a bod â chyfeiriad sefydlog yn bwysig, pam eu bod yn credu y byddai'r gwasanaeth 'Cyfeiriad a Chasglu' o fudd i'r rhai y mae'n eu helpu a pham eu bod yn teimlo y dylid ei leoli mewn swyddfeydd post.

b) Ymchwil yn y DU

Mae adroddiad Cyngor ar Bopeth, Millions without Mail, yn archwilio'r rhesymau pam mae post yn bwysig i bobl yn y DU, rhai o'r rhesymau pam mae pobl yn ei chael hi'n anodd cael mynediad at bost a gwasanaethau hanfodol yn sgil llythyrau coll neu ddiffyg cyfeiriad sefydlog a'r effaith mae hyn yn ei chael ar unigolion.

Comisiynodd Cyngor ar Bopeth Natcen Social Research i gynnal ymchwil feintiol ar i ba raddau mae pobl yn ei chael hi'n anodd cael mynediad at eu post a'r effaith mae hyn yn ei chael arnyn nhw. Roedd hyn yn cynnwys arolwg ar-lein o 15,000 o oedolion yn y DU yn defnyddio panel Dynata.

Edrychodd yr ymchwil yn benodol ar ba mor gyffredin oedd problemau o ran derbyn post yn y boblogaeth gyffredinol, yn ogystal â grwpiau penodol y credwn y gallai'r mater hwn effeithio fwyaf arnyn nhw. Roedd grwpiau penodol o ddiddordeb yn cynnwys:

- pobl sydd wedi profi digartrefedd
- pobl sydd wedi byw mewn anheddau ansafonol, fel cychod a safleoedd carafanau
- pobl sydd wedi byw gyda phartner neu aelod o'r teulu sy'n eu cam-drin
- pobl sydd wedi byw yn y gymuned Sipsiwn a Theithwyr

Oni nodir yn wahanol, mae ffigurau sydd ddim yn cyfeirio'n uniongyrchol at 'bobl yng Nghymru' yn dod o adroddiad ymchwil Millions without Mail ac yn cynrychioli oedolion yn y DU.

Mae dyfyniadau ac astudiaethau achos eraill yn dod o ymchwil ansoddol flaenorol a gynhaliwyd yn edrych ar brofiadau pobl ddigartref a goroeswyr cam-drin domestig, mewn perthynas â methu cael mynediad at bost.
Sylwer: mae pob astudiaeth achos yn yr adroddiad hwn wedi cael enwau gwahanol i sicrhau eu bod yn anhysbys

Cyfeiriadau

Data'r adroddiad yn llawn

- Dywedodd 11% y bobl yng Nghymru nad oedden nhw wedi gallu derbyn eu post ar ryw adeg yn ystod y deng mlynedd diwethaf.
- Ymatebodd 77% y bobl yng Nghymru gan ddweud bod post yn bwysig neu'n bwysig iawn i un neu fwy o'r agweddau ar eu bywyd (rheoli arian, rheoli bywyd o ddydd i ddydd, cael mynediad at wasanaethau hanfodol, cadw mewn cysylltiad â theulu a/neu ffrindiau).
- Mae 77% yn cefnogi datblygiad gwasanaeth 'Cyfeiriad a Chasglu'.
- Dywedodd 86% y bobl yng Nghymru ei bod hi'n bwysig bod pobl ddigartref yn gallu cael mynediad at wasanaethau hanfodol.
- Mae 85% y bobl yng Nghymru yn credu ei bod hi'n bwysig bod pobl heb gyfeiriad sefydlog yn gallu cael mynediad at wasanaethau hanfodol
- Mae 62% y bobl yng Nghymru yn dweud bod llythyrau'n bwysig o ran eu helpu i ymgysylltu â gwasanaethau hanfodol.
- Mae 47% y bobl yng Nghymru yn dweud bod llythyrau'n bwysig ar gyfer rheoli eu harian.
- Mae 47% y bobl yng Nghymru o'r farn bod llythyrau'n bwysig i gadw mewn cysylltiad â'u teulu a'u ffrindiau.
- Mae 54% y bobl yng Nghymru yn credu bod angen gwneud mwy i gefnogi pobl sy'n ddigartref, ac mae 50% o bobl yng Nghymru yn credu bod angen gwneud mwy i gefnogi pobl sy'n dioddef cam-drin domestig.
- Mae 91% y r rhai sy'n cefnogi datblygiad gwasanaeth 'Cyfeiriad a Chasglu' yn cefnogi ei leoli mewn swyddfeydd post.
- Mae 79% y bobl yng Nghymru yn dweud bod eu swyddfa bost leol mewn lleoliad cyfleus.
- Mae 80% y bobl yng Nghymru yn dweud eu bod yn ymddiried ym mrand Swyddfa'r Post.

Cyfeiriadau at ffynonellau allanol

1. Comisiynodd Cyngor ar Bopeth Natcen Social Research i gynnal ymchwil feintiol ar y graddau y mae pobl yn ei chael hi'n anodd cael mynediad at eu post a'r effaith mae hyn yn ei chael arnyn nhw. Roedd hyn yn cynnwys arolwg ar-lein o 15,000 o oedolion yn y DU yn defnyddio panel Dynata.
2. Datganiad Ystadegol Cyntaf, Digartrefedd yng Nghymru, 2019-20, Tachwedd 2020,
3. Y Swyddfa Ystadegau Gwladol, Domestic abuse prevalence and victim characteristics - Appendix tables, Tachwedd 2020. Methodoleg ar gyfer amcangyfrif y boblogaeth yr effeithir arni yng Nghymru: Mae'r Swyddfa Ystadegau Gwladol yn amcangyfrif bod 5.5% y bobl dros 16 oed yng Nghymru a Lloegr wedi dioddef cam-drin domestig yn ystod y flwyddyn ddiwethaf. Er mwyn amcangyfrif poblogaeth Cymru y mae cam-drin domestig wedi effeithio arni, lluoswyd yr amcangyfrif hwn gyda phoblogaeth dros 16 Cymru a ganfuwyd yn Stats Cymru, National level population estimates by year, age and UK country (cyrchwyd ar 24/02/2020) a chyrraedd amcangyfrif ceidwadol o 141,700. (Cyfrifiad: 1% y boblogaeth dros 16 oed yng Nghymru (25890.44) * Amcangyfrif y Swyddfa Ystadegau Gwladol o nifer yr achosion o drais a cham-drin domestig mewn pobl dros 16 oed yng Nghymru a Lloegr dros y flwyddyn ddiwethaf (5.474631728%)= 141,740.6243 o bobl)
4. Ofcom, https://www.ofcom.org.uk/research-and-data/data/statistics/stats21, Residential postal tracker Q1-Q4 2020 tables (XLSX, 4.7 MB), QC3 Tabl 56 ○ Mae 72% o oedolion yng Nghymru yn dweud y bydden nhw'n teimlo eu bod wedi'u torri i ffwrdd o gymdeithas os na fydden nhw'n gallu anfon neu dderbyn post
5. Comisiynodd Cyngor ar Bopeth Natcen Social Research i gynnal ymchwil feintiol ar y graddau y mae pobl yn ei chael hi'n anodd cael mynediad at eu post a'r effaith mae hyn yn ei chael arnyn nhw. Roedd hyn yn cynnwys arolwg ar-lein o 15,000 o oedolion yn y DU yn defnyddio panel Dynata.
6. Datganiad Ystadegol Cyntaf, Digartrefedd yng Nghymru, 2019-20, Tachwedd 2020
7. Llywodraeth Cymru, https://llyw.cymru/darpariaeth-llety-digartrefedd-chysgu-allan-rhagfyr-2020 (cyrchwyd ym mis Mawrth 2021)

Cyfeiriadau

Cyfeiriadau at ffynonellau allanol (parhad)

9. Y Swyddfa Ystadegau Gwladol, Domestic abuse prevalence and victim characteristics - Appendix tables, Tachwedd 2020.
10. Gofal Cymdeithasol Cymru, Trais a cham-drin domestig – arweiniad i weithwyr proffesiynol, Rhagfyr 2020
11. Datganiad Ystadegol Cyntaf, Digartrefedd yng Nghymru, 2019-20, Tachwedd 2020
12. BBC News, Call to give hospital appointment no-shows second chance (cyrchwyd ym mis Chwefror 2021)
13. Post Office Corporate, Post Office Corporate (cyrchwyd ym mis Chwefror 2021)
14. An Post, Media centre | An Post (cyrchwyd ym mis Chwefror 2021)
15. The Reputations Agency, An Post, (cyrchwyd ym mis Chwefror 2021)
16. Folk Wunderman Thompson, Address Point (cyrchwyd ym mis Chwefror 2021)

Cyngor cyfrinachol am ddim.
Pwy bynnag ydych chi.

Rydym ni'n helpu pobl i oresgyn eu problemau ac yn ymgyrchu ar faterion mawr pan fydd angen clywed eu lleisiau.

Rydym ni'n gwerthfawrogi amrywiaeth, yn hyrwyddo cydraddoldeb ac yn herio gwahaniaethu ac aflonyddu.

Rydym ni yma i bawb.

citizensadvice.org.uk

Cyhoeddwyd ym mis Mawrth 2021